



Mujeres
(18-49 Años)

Niños
(1-17 Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

6 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

2 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA

1 PORCION EN
TOTAL A LA
SEMANA



Oficina de Evaluación
de Riesgos para la
Salud Ambiental

web www.oehha.ca.gov/fish

email fish@oehha.ca.gov

phone (916) 324-7572

Spanish

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *de la* BAHIA MISION

(CONDADO DE SAN DIEGO)

MUJERES 18 - 49 ANOS Y NINOS 1 - 17 ANOS

**Coma el
Pescado Bueno**
Comer pescado que
es bajo en productos
químicos puede
proporcionar
beneficios para la
salud de los niños y
adultos.



**Evite el
Pescado Malo**
Comer pescado con
altos niveles de
productos químicos
como mercurio o
PCBs puede causar
problemas de salud en
niños y adultos.



**Elija el
Pescado Mejor**
Los productos
químicos pueden ser
más perjudiciales
para los bebés por
nacer y niños.



Rodaballo Diamante
(Diamond Turbot)



Chopa Verde
(Opaleye)



Rodaballo Manchado
(Spotted Turbot)



Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)



Mojarra Negra Mojarra (Black Perch)
Mojarra Blanca (White Surfperch)
Mojarra Arcoíris (Rainbow Surfperch)



Perca Brillante
(Shiner Perch)



Lisa Rayada
(Striped Mullet)



Verrugato de Aleta Amarilla
(Yellowfin Croaker)



Cazón Pardo
(Brown Smoothound Shark)



Cabrilla de Roca
(Spotted Sand Bass)

Una Porción

Una porción de pescado
es aproximadamente del
tamaño y grosor de su
mano. Dé a los niños
porciones más pequeñas.

Para Adultos



Para Niños



Coma sólo el filete
sin piel



Coma sólo la carne



Algunos productos químicos son más altos en la piel,
la grasa y las tripas.



Mujeres
(50+ Años)

Hombres
(18+ Años)

7 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



5 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



3 PORCIONES
EN TOTAL A
LA SEMANA



Oficina de Evaluación
de Riesgos para la
Salud Ambiental

web www.oehha.ca.gov/fish

email fish@oehha.ca.gov

phone (916) 324-7572

Spanish

GUIA PARA CONSUMIR PESCADO *de la* BAHIA MISION

(CONDADO DE SAN DIEGO)

**MUJERES 50 ANOS O MAS Y
HOMBRES 18 ANOS O MAS**

**Coma el
Pescado Bueno**
Comer pescado que
es bajo en productos
químicos puede
proporcionar
beneficios para la
salud de los niños y
adultos.



**Evite el
Pescado Malo**
Comer pescado con
altos niveles de
productos químicos
como mercurio o
PCBs puede causar
problemas de salud en
niños y adultos.



**Elija el
Pescado Mejor**
Los productos
químicos pueden ser
más perjudiciales
para los bebés por
nacer y niños.



Mojarra Negra (Black Perch)

Mojarra Blanca (White Surfperch)

Mojarra Arcoíris (Rainbow Surfperch)



Chopa Verde
(Opaleye)



Pejerrey Pescadillo
(Topsmelt)



Rodaballo Diamante
(Diamond Turbot)



Rodaballo Manchado
(Spotted Turbot)



Verrugato de Aleta Amarilla
(Yellowfin Croaker)



Cazón Pardo
(Brown Smoothound Shark)



Perca Brillante
(Shiner Perch)



Cabrilla de Roca
(Spotted Sand Bass)



Lisa Rayada
(Striped Mullet)

Una Porción

Una porción de pescado
es aproximadamente del
tamaño y grosor de su
mano. Dé a los niños
porciones más pequeñas.



Para Adultos Para Niños

Coma sólo el filete
sin piel



Algunos productos químicos son más altos en la piel,
la grasa y las tripas.

Coma sólo la carne

